



Minestrone mit Grießknödelchen

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Butter	50 g
Bio Zitronen	1 St.
Basilikum, frisch	20 g
Eier	1 St.
Hartweizengrieß	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Suppengemüse	1 Bund
Zwiebeln, gelb	1 St.
Blattspinat	200 g
Tomaten, getrocknet	80 g
Olivenöl	2 EL
Gemüsebrühe	1 L

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Salatschleuder, Schaumlöffel

1. Butter rechtzeitig zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Basilikum waschen, gut trocken tupfen und fein hacken. In einer Schüssel Butter mithilfe eines Schneebesens cremig rühren. Basilikum, Ei und Grieß zur Butter geben und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Alles intensiv verkneten und ca. 30 Min. kühl stellen.
3. In einem weitem Topf ca. 3 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Suppengemüse waschen, ggf. schälen, Enden entfernen und klein schneiden. Sellerie in dünne Stifte, Karotten in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Spinat waschen, trocken schleudern und grob schneiden. Getrocknete Tomaten in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.
4. Aus dem Grießteig 20 kleine Knödelchen formen. Im siedenden Salzwasser ca. 18–20 Min. garen, das Wasser soll dabei nicht sprudelnd kochen. Anschließend mithilfe eines Schaumlöffels entnehmen und beiseitestellen.
5. Inzwischen in einem weiteren Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel und Suppengemüse ca. 2 Min. glasig anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und zugedeckt 10 Min. garen. Tomaten und Spinat zugeben und ca. 1 Min. mitgaren. Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Knödelchen darin servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	348 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	16 g